WYCHOWANIE FIZYCZNE w SZKOLE

MIESIĘCZNIK

ORGAN KOMISJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
I PRZYSPOSOBIENIA WOJSKOWEGO
WYDZIAŁU PEDAGOGICZNEGO Z. N. P.

MARZEC

WARSZAWA NR 7

1938-9 ROK VI

T R E Ś Ć   N U M E R U :

NAKŁADEM ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POL.
ADRES REDAKCJI I ADMINISTRACJI: Warszawa, ul. Smulikowskiego 4.

Redaktor przyjmuje w środy od g. 18 do 19 i w piątki od g. 12 do 13. Tel. 302-41.
Sekretariat Wydziału Wydawniczego czynny codziennie od g. 9 do 15. Tel. 238-92.
Administracja czynna od godziny 8 do 15. Telefon 269-49.

WARUNKI PRENUMERATY:

Prenumerata roczna . . . . zł 8.—
Dla członków Związku Nauczycielstwa Polskiego . . . zł 4.—
Przy prenumerowaniu dwóch i więcej czasopism . . . zł 3.—

KONTO P. K. O. nr 6880.

KAŻDY CZŁONEK Związku Nauczycielstwa Polskiego może otrzymać „Wychowanie Fizyczne w Szkole" bezpłatnie, jako dodatek miesięczny do „Głosu Naucz.".

Zakłady Graficzne „NASZA DRUKARNIA", Warszawa, ul. Sienna 15.

WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE

1938/9 — Nr 7

WARSZAWA

ZAGADNIENIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W OKRESIE WCZESNO-WIOSENNYM

Przy podziale roku na 6 okresów, wśród których poza zwykłymi porami wyodrębniono okres słót wiosennych i słót jesiennych — okres wczesnej wiosny należy właśnie do takiego okresu słoty, zmiennej pogody, deszczów i błota.

Tym się tłumaczy, że okres ten w wychowaniu fizycznym często zaliczany jest właściwie do sezonu uprawiania ćwiczeń w salach, pod dachem. Zamykanie się w murach w tej porze nie jest jednak właściwe. Jeśli zimą, pomimo mrozów, śniegu, wiatru — uważa się świeże, mroźne powietrze za zdrowe i pożyteczne i wyprowadza się młodzież na lód i boiska, to tym bardziej okres wczesnej wiosny jest wart uwzględnienia z punktu widzenia oddziaływania na ustrój ludzki.

Jednym z potężniejszych czynników oddziaływujących na ustrój jest słońce; wywiera ono wpływ jako czynnik biologiczny, chemiczny i fizyczny. Promienie słoneczne działają silnie na wzrost tkanek i ustrojów; doświadczalnie stwierdzono jego wpływ na tworzenie się naskórka, włosów, paznokci. Pod wpływem słońca rozszerzają się naczynia limfatyczne i krwionośne, zwiększa się liczba krwinek czerwonych i białych, ilość hemoglobiny oraz zdolność ustroju wytwarzania ciał obronnych (przeciwciał). Działając na zakończenia nerwowe — słońce sięga poprzez układ wegetatywny głębiej w chemizm i rytm pracy narządów, wywierając wpływ na przestrojenie całego ustroju. Bilans chemicznych pierwiastków w ustroju wykazuje pewne wahania w zależności od działania słońca, które wzmaga przyswajanie żelaza przez hemoglobinę, fosforu i wapnia przez ustrój, przyspiesza rozpad ciał nukleinowych, zwiększa wydzielanie kwasu szczawiowego, obniża poziom cukru we krwi, podnosi zawartość soli wapnia we krwi przez wzmożenie wydalania soli potasowych z ustroju itp.

Wartość słońca, jako bodźca, jest zależna od czasu, zadziałania, od tego, czy oddziaływuje na tkanki bezpośrednio czy pośrednio, od środowiska, przez które muszą przejść promienie słońca, od pory roku, od szerokości geograficznej i od wysokości miejsca w stosunku do poziomu morza.

W naszych szerokościach geograficznych przeciętna wartość promieniowania słońca wyraża się (Warszawa, szer. 52°) zimą (grudzień — luty) 0,87; wiosną (marzec — maj) — 1,14; latem (czerwiec — sierpień) — 1,13; jesienią (wrzesień — listopad) — 1,0; a więc największa jest wiosną.

Wartości zaś cieplne promieniowania, w przeliczeniu na kg-kalorie — wynoszą: zimą — 1,8, wiosną — 20,9, latem — 27,8, jesienią — 8,2; największe różnice przypadają na okres wiosenny w porówaniu do zimy.

Nie bez znaczenia jest również zawartość w widmie słońca promieni pozafiołkowych, zależnie od pory roku. Pomiary wykazały, że ilość tych promieni, które tak ważny wpływ wywierają na ustrój — wiosną wzrasta, a jesienią — maleje, znacznie szybciej w porównaniu do promieni widzialnych i czerwonych.

	styczeń	luty	marzec	kwiec.	maj	czerw.	lipiec	sierpień	wrzes.	paźdz.	listop.	grudz.
prom. pozaf.	13.2	20.0	32.9	52.5	105 0	131.0	131 8	116,0	99,0	90 0	30.2	16 1
prom. inne	116 7	128.0	147.8	150.3	160.8	153 6	155.0	153.0	153.6	146.1	127.3	99.4

A więc w kwietniu promieni pozafiołkowych jest 4-krotnie, w maju prawie 8-krotnie więcej w porównaniu do stycznia, gdy w innych promieniach tylko 1,2 w kwietniu, a 1,3 razy więcej w maju w porównaniu do stycznia.

Z zestawień tych wynika, że jesienią wartość dobroczynnego oddziaływania słońca na ustrój maleje, by zimą dojść do minimum. Niedostateczna ilość słońca wywiera ujemny wpływ, toteż ku końcowi zimy ustrój ulega wyczerpaniu, zaburzeniom i zachwianiu równowagi w gospodarce chemicznej. Tym można tłumaczyć częstszą krzywicę u dzieci urodzonych jesienią i pozostających przez zimę w mieszkaniu, występowanie częstsze wiosną tężyczki, silniejszy odczyn tuberkulinowy, większą śmiertelność w gruźlicy na przedwiośniu, większą nadwrażliwość układu nerwowego wegetatywnego, częstsze występowanie wyprysków, łuszczycy, wreszcie okresowe wahania w czynności gruczołów dokrewnych.

Ale już od wczesnej wiosny zaczynają wzrastać wartości słońca jako bodźca. Należy więc umiejętnie wykorzystać ten czas dla młodzieży, ułatwiając stykanie się ustroju bezpośrednio z powietrzem i słońcem. Pozostawanie w zamkniętych przestrzeniach wyrządza krzywdę młodym istotom, których wzrost i prawidłowy rozwój zależny jest w dużym stopniu od ruchu, powietrza i słońca. Promienie pozafiołkowe, które wywierają najsilniejszy wpływ na rozrost — nie docierają do sal i pomieszczeń w należytej ilości, gdyż szyby ze zwykłego szkła pochłaniają je w znacznym stopniu.

Doświadczalnie stwierdzono różnicę wzrostu młodych kogutów naświetlanych tymi promieniami, na niekorzyść naświetlanych światłem przepuszczonym przez zwykłe szkło; to samo zaobserwowano na młodzieży, która pracowała w salach z szybami kwarcowymi, przepuszczającymi promienie pozafiołkowe, w porównaniu do młodzieży z klas ze zwykłymi oknami.

Należy więc usuwać przeszkody, pochłaniające dobroczynne wartości słońca, wyprowadzać młodzież na powietrze, udostępniać ustrojowi zetknięcie się z tymi bodźcami, które wywierają na niego tak ważny wpływ. A bodźce te są tym silniejsze i tym wartościowsze, im bardziej wyjałowione jest podłoże, na które oddziaływują. Tym się tłumaczy większe opalanie w miesiącach wiosennych, chociaż chłodnych, w porównaniu ze znacznie słabszym opalającym działaniem promieni w okresie lata, żywsza reakcja w odbudowie tkanek, w poprawie obrazu krwi itp.

Ponieważ każdy bodziec może działać dodatnio lub ujemnie, zależnie od jego nasilenia i czasu trwania — należy poddawać młodzież działaniu słońca stopniowo i ćwiczyć ustrój w reagowaniu na bodźce, aby po niewykorzystanym okresie wiosennym nie narazić go na zbyt gwałtowną, a więc szkodliwą reakcję.

Ilość promieni pozafiołkowych w stosunku do stycznia wzrasta: w lutym — 1,5, w marcu — 2,5, w kwietniu — 4-krotnie; jest to stopniowanie naturalne i powinno być należycie wyzyskane.

Wykorzystanie jednak tego wczesno-wiosennego okresu napotyka na trudności. Przede wszystkim spora liczba dni deszczowych. Naturalnie, że w czasie deszczu nie można zmuszać młodzieży do przebywania na powietrzu; zniszczenie ubrania, obuwia, niemożność zmiany mokrej odzieży — stanowią bezwzględne przeciwwskazanie do ćwiczenia podczas słoty, tym bardziej, że zawartość wody w powietrzu jest czynnikiem pochłaniającym znacznie promienie słońca i zmniejszającym jego wartości zdrowotne i lecznicze. Ale czas po deszczu jest bardzo wskazany, bo powietrze spłukane z kurzu, oczyszczone z dymu i sadzy staje się znacznie korzystniejsze dla płuc i dla przenikania promieni słonecznych, które przechodząc przez środowisko bardziej przezroczyste i przepuszczalne mogą silniej zadziałać na organizm.

Dnie pochmurne też nie powinny być przeciwwskazaniem do przebywania na powietrzu, gdyż jakkolwiek wartość promieniowania słońca w te dnie jest znacznie zmniejszona, to jednak chmury nie pochłaniają całkowicie promieni słonecznych, a stanowią ekran, od którego promienie się odbijają. W dnie pochmurne niedostateczne promieniowanie słońca rekompensuje zwiększone promieniowanie ziemi, przez co ciepłota dni pochmurnych jest większa.

Pozostaje błoto, roztopy na boisku. Można jednak czasem zrezygnować z boiska i w okresie jego niezdatności zużytkować szosy, chodniki, ubite drogi. Dnie takie należy wykorzystać dla marszów, intensywniejszych spacerów, wycieczek. Ten sposób spędzenia czasu na powietrzu pozwoliłby wziąć udział i mniej odpornym, słabszym jednostkom, gdyż wtedy łatwiej o zostawienie kaloszy i grubego obuwia, łatwiej o ustępstwa w ubraniu cieplejszym w walce z rodzicami. Sprzeciwy rodziców w sprawie ćwiczeń i pobytu na

powietrzu wczesną wiosną dają się usunąć, gdy się wytłumaczy wartość czynników nie tylko zdrowotnych, ale nawet leczniczych powietrza i słońca w tym okresie, a ponieważ ciepłota wiosną wzrasta 11,7-krotnie w stosunku do zimy — młodzież przy odpowiednio dobranym ubiorze może i powinna spędzać więcej czasu na powietrzu. Należy umiejętnie zmniejszać liczbę warstw opatuleń, kożuszków, swetrów, wełnianych koszul, dbając o zachowanie ciepłoty ciała przez ruch, marsz, ćwiczenie, by przyzwyczajać ustrój do zmiany temperatury, skórę do powietrza, głowę do odkrycia. Wiosna jest najwłaściwszym okresem dla hartowania młodzieży. Należy jednak robić to ostrożnie, bo o ile daje się zauważyć, że jesienią znacznie dłużej znosi się chłód przy lekkim ubraniu, to wiosną ustrój jest wrażliwszy, mniej odporny, wyczerpany, bardziej odczuwa zmianę temperatury otoczenia. Hartowanie musi więc być umiejętnie przeprowadzone i jest konieczne wobec tego, że po krótkim okresie wczesnej wiosny nadchodzi okres o bodźcach znacznie silniejszych, gdy młodzież bez pytania spędza liczne godziny na plaży i używając bez kontroli kąpieli słonecznych i powietrznych szkodzi sobie nieraz bardzo przez brak zahartowania w okresie wcześniejszym.

W okresie wczesno-wiosennym przyroda obdarza wyczerpane ustroje życiodajnymi promieniami, wzbudza drzemiącą po zimowym zastoju materię do żywszej przemiany, działa jako bodziec na tkanki i narządy, wlewając w nie zdrowie i energię, — dlatego nie wolno tego dobroczynnego wpływu okresu wczesno-wiosennego marnować i w imię dobra młodzieży nie należy wahać się stoczyć walkę z przesądami i rodzicami, twierdzącymi, że wiosna jest najbardziej szkodliwą i niebezpieczną dla zdrowia.

DR JADWIGA TITZ-KOSKO

MIGAWKI Z F. I. S.

Nie wytrzymałem! Okólnik Ministerstwa zezwalał na wyjazd, trzeba było skorzystać z tej jedynej okazji przyjrzenia się z bliska największym sławom narciarskim świata, podpatrzenia tajników ich jazdy, a jednocześnie ponętną była okazja podziwiania spodziewanych sukcesów naszych, polskich narciarzy. Tyle przecież pisano o wspaniałych przygotowaniach, no, a znany teren, swoja publiczność — też predestynowały do zwycięstw.

Pojechałem więc, przeżyłem tydzień pełen emocji sportowych; nasunął on mi wiele refleksji na tematy ogólno-sportowe, a polskie w szczególności. Wymokłem na deszczu, wymarzłem na lodowatym wichrze, wygrzałem się na słońcu, a nawet przejechałem się raz na nartach i to po śniegu nową, wspaniałą nartostradą z Hali Gąsienicowej. Takiego urozmaicenia atmosferycznego dostarczył nam F. I. S. Niestety, nie doczekaliśmy się urozmaicenia wrażeń sportowych przez wycięstwa barw polskich. W czasie uroczystości zamknięcia zawodów F. I. S.-u, odbytej w przepięknej

oprawie dekoracyjno-artystycznej wieczorem, na stadionie pod Krokwią, w światłach kilkunastu reflektorów, przebijających się różnobarwnie przez miliardy płatków śniegu sypiącego się nareszcie z nieba — nużyła wprost ta jednostajność melodii, wygrywanych przez reprezentacyjną orkiestrę wojskową przy wręczaniu nagród za I miejsce: na jedenaście laurów rozdanych w r. bieżącym najlepszym narciarzom świata, 7 powędrowało do Niemiec, dwa do Finlandii, po jednym do Szwecji i Norwegii.

Kilkanaście tysięcy publiczności przybyło do Zakopanego w dużej mierze dopiero w sobotę wieczorem i niedzielę rano. Przywiozła ona w swych sercach cichą nadzieję oklaskiwania w czasie skoków triumfu Polaków — Staszka Marusarza, wicemistrza świata z roku zeszłego, czy też młodziutkiego Jaśka Kuli, który na 2 dni przed otwartym konkursem skoków ustalił nowy rekord skoczni.

Niestety — rano w niedzielę te nadzieje zawiodły, a wieczorem musieliśmy parokrotnie wysłuchiwać podwójnego hymnu niemieckiego. Na podwyższeniu, gdzie wręczano nagrody zwycięzcom za trzy pierwsze miejsca w każdej konkurencji, nie ujrzeliśmy ani razu Polaka, natomiast obserwowaliśmy, jak zresztą w ciągu całego F. I. S.-u, nie notowany do tej pory w historii narciarstwa triumf państwa, które przywiązując wielkie znaczenie propagandowe do zwycięstw sportowych w międzynarodowych spotkaniach konsekwentnie dążyło do przygotowywania tych zwycięstw i egzekwowania korzyści, płynących z wygranych.

Bezkonkurencyjne zwycięstwa w biegu zjazdowym i slalomie pań, rozgromienie przeciwników w kombinacji alpejskiej panów, zdobycie pierwszego miejsca, po zaciętej walce do ostatniej chwili, w biegu patrolów wojskowych, no i wydarcie po raz pierwszy Skandynawom tytułu najlepszego narciarza w klasycznej konkurencji narciarskiej — kombinacji norweskiej — oto plon triumfu Niemców w tegorocznym F. I. S.-ie, w zawodach tak licznie i mocno obesłanych przez wszystkie potęgi narciarskie Europy.

Polacy klęski w nich nie ponieśli, lecz nie przyniosły one, niestety, narciarstwu polskiemu wzmocnienia pozycji. Najmilszą niespodziankę otrzymaliśmy od zawodniczek(ków), na których najmniej liczyliśmy: Marysi Marusarzówny, Zosi Stopkówny, Józefa Zubka, patrolu wojskowego. Panie, które w biegu zjazdowym nie wypadły najlepiej, pobiły w slalomie Francuzki i Angielki i zajęły drużynowo III miejsce za Niemcami i Szwajcarią. Józef Zubek — prawdziwy wzór zawodnika solidnie trenującego, młody, ambitny, a jednocześnie skromny — osiągnął w maratonie narciarskim wielki sukces bijąc wszystkich Włochów, Niemców i Szwajcarów. Zajmując 11. miejsce (dotychczas najlepsze zdobyte przez Polaka w biegu 50 km) przy najsilniejszym współzawodnictwie skandynawskim. Wynik patrolu wojskowego, który wprawdzie nie wchodzi w rachubę oficjalnej punktacji F. I. S.-u, godny jest podkreślenia. Z tradycją szarego końca w tej grupie zawodów zerwaliśmy (oby definitywnie na przyszłość) i po ciężkiej walce, prowadzonej zespołowo do ostatniego metra przed metą, zdobyliśmy zaszczytne III miejsce za Niemcami i Szwecją, bijąc

zeszłorocznych zwycięzców— Włochów i kandydatów na I miejsce — Finnów, nie mówiąc już o słabych Rumunach i Węgrach.

Nieźle, optycznie biorąc, wypadli Polacy w kombinacji norweskiej, w której 7 znalazło się w pierwszej dwudziestce, z Andrzejem Marusarzem na czwartym miejscu. Do tej pory nigdy w zawodach F. I. S. nie znaleźliśmy się w takiej liczbie, zgrupowani tak blisko początku, lecz przyznajmy po cichu, że tym razem sprzyjał nam wyjątkowy pech Skandynawów w skokach, gdzie w pierwszej kolejce skoków upadło bardzo wielu groźnych pretendentów do I miejsca.

Tak przedstawiałby się po krótce rozpatrzony bilans sportowy Polaków. Liczyliśmy stanowczo, i mieliśmy do tego prawo, na lepsze wyniki zarówno jakościowe jak i ilościowe. Skoki pokazały nam, że mamy doskonały narybek młodzieży, że ta



Paterlini (Szwajcaria) w rozbiegu przed skokiem. Fot. L. Górski.

konkurencja odpowiada może najlepiej naszym Zakopiańczykom. Daje ona wszelkie możliwości wyżycia się wrodzonej fantazji góralskiej; ryzyko niebezpieczeństwa i możność bezpośredniego zaimponowania tłumom robi swoje, ale jeżeli chodzi o konkurencje, wymagające cichego, nie tak efektownego, a systematycznego i uciążliwego treningu jak biegi, to nasz „góral", bez silnej ręki, która by go prowadziła i pilnowała solidnego trybu życia, i serca wodzowskiego, które by zagrzewało i dopingowało go w chwilach psychicznego załamania w czasie treningów i zawodów — nie bardzo się do tego nadaje.

Plotki, które dochodziły do naszych uszu o różnych niedociągnięciach opieki

sportowej i kierowniczej nad zawodnikami, o różnych awanturach na kwaterach, o szablonie treningowym narzuconym z góry, niedostosowanym i niezmienionym do tegorocznych warunków atmosferycznych, o różnych wyłamaniach w dziale higieny zaprawy były niemiłą „przyprawką" do wspaniałej „uczty organizacyjnej", jaką był F. I. S.

Tak! Strona organizacyjna wypadła imponująco. Szalony rozmach w planach przebudowy Zakopanego i dostosowania go do potrzeb tak licznych zjazdów międzynarodowych, przebudowa urządzeń technicznych, sportowych z wspaniałym stadionem narciarskim pod Krokwią na czele i punktualne „co do minuty" wykonanie



Strzelanie w biegu patrolowym. Fot. L. Górski.

tych planów może stanowić wzór organizacji. Rozbudowa dworca, poszerzenie lub wprost budowa na nowo 4 wielkich arterii komunikacyjnych, wielki dworzec autobusowy, kolejka na Gubałówkę i schronisko na niej, wyciąg saniowy z Hali Gąsienicowej na Kasprowy, nowa nartostrada 8 km długości prowadząca z Gąsienicowej do Kuźnic, przygotowanie 2 tras zjazdowych, olbrzymi hotel sportowy na Kalatówkach i szosa prowadząca do niego z Kuźnic, przebudowa skoczni na Krokwi i wybudowanie pięknego stadionu z trybunami, wieżami itp. — oto plon przygotowań do F. I. S.-u.

Nie można pominąć jeszcze jednej rzeczy — tej czarnej, żmudnej pracy, niewi-

docznej, wykonywanej przeważnie nocą przez inżynierów, ich pomocników i setki cichych robotników, junaków i żołnierzy, którzy doprowadzili do tego, że śnieg, którego nie było — znalazł się, którzy potrafili przez jedną noc przenieść urządzenia startowe spod Krokwi na drugą stronę Gubałówki.

To byli prawdziwi bohaterowie — ci ludzie naprawdę wygrali F. I. S.

LECH GÓRSKI

Z PRAKTYKI SZKOLNEJ

CZYNNOSCI WSTĘPNE W NAUCZANIU PŁYWANIA

Tym mianem obejmuję wszelkie czynności przygotowawcze, które wykonamy, zanim rozpoczniemy z uczniami ćwiczenia w wodzie. A przygotowań tych musimy poczynić więcej, niż do każdej normalnej lekcji, jeśli uwzględnimy, że ćwiczenia te różnią się tak bardzo od wszelkich czynności lądowych, jakie dzieją się w szkole. Przeważnie też odbywają się poza budynkiem szkolnym, często w dużej od nich odległości. Nie biorę bowiem pod uwagę tych kilku „szczęśliwych" szkół, posiadających w swoim budynku basen pływacki.

Konieczność tych przygotowań oraz ich znaczenie dla wyników nauki wystąpi wyraźnie, jeśli sobie przypomnimy, jak mało czasu mamy do dyspozycji. Obliczmy: 4 tygodnie we wrześniu i 2 tygodnie w czerwcu, jeśli rok szkolny kończy się w połowie tego miesiąca: Niekiedy wprawdzie uda nam się przeprowadzić jedną czy dwie lekcje w maju, jak np. w bieżącym roku, rzadziej w pierwszych dniach października, ale warunki atmosferyczne nie zawsze dopiszą, nie można więc liczyć stale i przewidywać tych godzin w planie nauczania.

Stosunkowo najwięcej jeszcze czasu poświęcić możemy na pływanie w gimnazjum, program którego przeznacza tygodniowo na ćwiczenia cielesne 2 godziny oraz 2 godziny na gry i zabawy w grupach do 90 uczniów. Jeśli cały ten czas oddamy na pływanie, to na każdego ucznia wypadnie w najlepszym razie po 2 godziny tygodniowo, co stanowi 12 godzin w ciągu całego roku szkolnego, biorąc pod uwagę, że tylko wyżej przedstawiony okres 6-tygodniowy do tego się nadaje. Trzeba bowiem uwzględnić, że skutecznej nauki w grupach większych, niż 20 uczniów, prowadzić się nie da, a klasy młodsze, które w niniejszym omówieniu głównie mamy na myśli, są przeważnie dwukrotnie liczniejsze.

A więc mamy do dyspozycji 12 godzin lekcyjnych, ale od tego trzeba odjąć dni, w których warunki atmosferyczne uniemożliwią prowadzenie pływania oraz dni świąt, wycieczek i inne nieprzewidziane przeszkody. W innych kategoriach szkół lekcji tych wypadnie jeszcze mniej. Kto nie dowierza powyższym liczbom, niech porówna je z ilością lekcji pływania wpisa-

nych do dziennika, więc rzeczywiście przeprowadzonych, a łatwo przekona się, że w obliczeniu nie wykazano zbyt małej ilości godzin.

Tak więc widzimy, że czasu, jaki możemy przeznaczyć na ćwiczenia w wodzie, jest niezwykle mało, za mało, jeśli zestawimy go z wymaganiami programu. Stąd każda minuta takiej lekcji nabiera specjalnej wartości i musi być w całej pełni wykorzystana.

Trzeba z lekcji w wodzie wyeliminować wszystko to, czego możemy uczniów nauczyć na lądzie. Stąd i konieczność oparcia jej na dokładnych i szczegółowych przygotowaniach narzuca się sama.

Dotyczyć one mogą również różnych czynników.

I. Kierownictwo szkoły. Pierwszą naszą czynnością musi być uzgodnienie naszych planów w zakresie pływania z kierownictwem szkoły i zapewnienie sobie wszelkiego poparcia dla ich realizacji. Dotyczyć one mają przede wszystkim budowy lub naprawy urządzeń do nauki pływania; zależnie od potrzeby, warunków czy możliwości finansowych a będą to: baseny otwarte; pomosty; żerdzie, równoległe dla powierzchni wody dla ćwiczeń rąk, nóg, oddechu; deski do nawrotów; skocznie; szatnie itp. W razie niemożności zrobienia urządzeń stałych, należy przygotować urządzenia prowizoryczne. Najbardziej proste, ale nieodzowne w prymitywnych warunkach są boje Zrobić je mogą uczniowie w domu lub na lekcjach zajęć praktycznych. Składają się z patyka lub drewienka, przewiązanego skrawkiem barwnej materii — będzie to część nadwodna, czyli pływak, zakotwiczony na dnie przy pomocy sznurka długości od połowy do półtora metra, zależnie od głębokości z uwiązanym na drugim końcu kamieniem.

Do przygotowań należy też zbadanie dna i ewentualne usunięcie przedmiotów w postaci ostrych kamieni, szkła, drutu, resztek pali itp. a także oczyszczenie wody z roślin.

II. Rodzice. Pozyskanie rodziców dla naszej akcji pływania nie jest wcale sprawą obojętną, chociażby z tego względu, że mogą oni pod byle pretekstem nie wypuścić dziatwy z domu na zajęcia popołudniowe, czynić różne trudności, osłabiać zapał młodzieży do pływania. Musimy ich przekonać omawiając sprawy pływania na konferencjach rodzicielskich lub inną drogą.

III. Uczniowie. Sposób przygotowania uczniów wyznaczą nam najlepiej te momenty, które składają się na umiejętność pływania. Wyliczmy je dla przypomnienia: 1) oswojenie z wodą, 2) oddychanie w wodzie, 3) poziom, ułożenie i równoważenie ciała, 4) ruchy rąk, nóg, głowy i 5) koordynowanie poprzednich czynności.

Rozpatrzmy je kolejno.

1. O s w o j e n i e z w o d ą.

Co można zrobić na lądzie dla oswojenia uczniów z wodą? Oczywiście niewiele, ale jednak więcej niżby się napozór zdawało.

Zbadamy kwestię łatwiej, jeśli przypomnimy sobie zachowanie się uczniów nieoswojonych z wodą.

Wzdragają się wejść do wody, zachęcają się wzajemnie i popychają, próbują ręką lub nogą czy woda zimna, wreszcie powoli wchodzą do wody, zanurzają się stopniowo coraz bardziej, piszczą, krzyczą, drżą z zimna, wyskakują szybko na brzeg, wracają znowu do wody, tłoczą się bezładnie, podskakują, „chlapią się" w wodzie, bryzgają nawzajem, próbują pływania wykonując sztywnymi kończynami szybkie, nerwowe ruchy, unoszą przesadnie głowę nad wodą, zachłystują się, krztuszą, próbują nurkować, naśladując w tym odważniejszych, zatykają sobie przy tym nos i uszy, szybko i nerwowo wynurzają z wody, chwytają łapczywie powietrze.

Nad wszystkim zaś góruje krzyk.

To zachowanie się musimy uważać za wyraz swoistych reakcji w zetknięciu się z nowym dla organizmu środowiskiem, a mianowicie z wodą.

Jasnym jest, że nauczać pływania w tych warunkach nie można. Nauczyciel albo usiłuje przekrzyczeć wszystkich, aby wprowadzić jakiś ład, albo każe uczniom wyjść z wody i zaczyna pouczać, jak trzeba się w niej zachować.

Innymi słowy: musi odruchową reakcję uczniów zracjonalizować.

Musi doprowadzić do tego, aby uczeń czuł się w wodzie jak ryba, swobodnie w niej poruszał się i oddychał, nie doznawał paraliżującego uczucia zimna i obawy przed wejściem do wody, i w rezultacie zdobył coś w rodzaju „instynktu wodnego".

Na marginesie można tu przytoczyć mniemania niektórych teoretyków, że taki instynkt już w człowieku istnieje, będąc w stanie zaniku. Trzeba go tylko obudzić i reaktywować. W praktyce obserwujemy natomiast chaotyczne, przeciwne prawom środowiska wodnego ruchy, które wykonuje człowiek tonący, co zdaje się świadczyć wymownie przeciwko tej tezie. Jeśli o tym instynkcie jest mowa, to na podstawie prawa filogenetycznego można co najwyżej przypuścić istnienie szczątkowych jego pozostałości w okresie życia łonowego. To znów nie przedstawia żadnych wartości dla nauki pływania w okresie życia szkolnego.

Jeśli więc nie wierzymy w możność nawiązania do „instynktu wodnego" i samorzutnego reagowania ucznia z chwilą zetknięcia się z wodą, musimy go więc tej umiejętności nauczyć. Reagowanie bowiem polega przeważnie na umiejętności, ale nie tylko. Potrzeba do tego i nieco wiadomości, bo, jak podaje Nawroczyński w „Zasadach nauczania", nie ma umiejętności bez wiadomości. Wiadomości rozświetlają drogę umiejętnościom; aby umieć coś wykonać, muszą coś o tym wiedzieć, jak to się robi. Do tego zaś dojdą konieczne wiadomości o własnościach fizycznych wody, jak nacisk, który wywiera na ciało, opór, jaki stawia ruchom, niska temperatura itp.

Otóż dużą ilość tych niezbędnych wiadomości uczniowie mają zdobyć na lądzie w sposób okolicznościowy, bez potrzeby poświęcania na to godzin

przeznaczonych na ćwiczenia cielesne. Okazji znajdzie się dosyć: zastępstwo za kolegę, niemożność z powodu niepogody, remont sali gimnastycznej, rozmowa z uczniami na wycieczce lub w drodze do pływani, kontakt z nauczycielem fizyki, podsunięcie uczniom stosownej książeczki itp.

Wiemy, jakie znaczenie w lekcji pływania mają porządek i karność. Możemy i powinniśmy przeprowadzić próby organizacji lekcji tak, jak ona będzie się odbywała w wodzie. Dzielimy chłopców na zastępy po 6—8. Dowodzą nimi zastępowi pod kierownictwem nauczyciela, na którego znaki i komendy słowne pilnie uważają. Chłopcy wchodzą do wody zastępami i trzymając się nawzajem za ręce. Kto puści ręce bez rozkazu, musi wyjść z wody. Podobnie usuniemy z wody tego, który wychodzi poza miejsce oznaczone. Jeśli zanurzymy się szybko i odważnie po głowę, nie odczuwamy przykrego zimna. W wodzie nie marzniemy, gdy sprawnie wykonamy polecenia zastępowego i nauczyciela, bo ruch rozgrzewa. Krzyki przeszkodzą wam w tym. Kto mimo ruchu zmarznie, niech da znak przez podniesienie ręki. Każdy uczeń musi przynieść kartę od lekarza, że nie cierpi na żadne dolegliwości, które w wodzie grożą niebezpieczeństwem utonięcia. Jak się należy zachować podczas zasłabnięcia w wodzie, co mają zrobić koledzy, zastępowy? Obowiązek posłuszeństwa wobec drużyny ratunkowej. Jak trzeba korzystać z tej pomocy? Ciało marznie najbardziej podczas wysychania na brzegu. W czasie wiatru i w dni chłodniejsze może to stać się niebezpieczne dla zdrowia. Trzeba szybko się wytrzeć. Każdy musi mieć woreczek, a w nim ręcznik i spodenki do zmiany. Jak najskutecznej należy wycierać się? Wrażliwi na uszy, którym lekarz zalecił, muszą posiadać ponadto pudełeczko z kawałkami natłuszczonej waty.

Czy kto widział Bocheńskiego lub innego dobrego pływaka, aby zatykał sobie palcami nos i uszy podczas zanurzania głowy?

Jeśli uczeń mieć będzie powyższe wiadomości, przerobi podane ćwiczenia porządkowe, poczyni polecone przygotowania, których wykonanie skontrolujemy, to zaznajomi się z właściwościami wody, dowie się o sposobach reagowania na nie. W rezultacie mieć będzie ogólny pogląd, który przecież stanowi punkt wyjścia w zdobywaniu wszelkiej umiejętności.

Prawda, że wiele z tego zapomni, wiele trzeba będzie uzupełnić i odświeżyć, ale zysk na czasie mimo to będzie znaczny. Wyeliminujemy bowiem z jego odruchów przynajmniej częściowo te, które nakreśliliśmy w podanym obrazku, a które tak przeszkadzają w nauce, nastawiając natomiast jego reakcje na tor właściwy. Reszty dokonać musimy w wodzie.

Czyż jednak przez powyższe przygotowanie nie zbliżymy ucznia do niej?

2. Oddychanie.

Jaka jest różnica w oddychaniu na lądzie i w wodzie?

Woda naciska na klatkę piersiową i jamę brzuszną. Dlaczego należy chwytać powietrze pełnymi ustami i wdychać je w wodzie spokojnie, wolno,

jednostajnym strumieniem. Zachęta do przerabiania tych ćwiczeń w domu, w dobrze wymytej miednicy, napełnionej czystą, niezbyt zimną wodą. Połączyć to z otwieraniem oczu i patrzeniem w wodzie. Dlaczego w wodzie trzeba mieć oczy otwarte?

3. Poziome ułożenie i równoważenie ciała.

Ciało utrzymuje się najdłużej na powierzchni, gdy weźmiemy głęboki wdech i spokojnie, wyciągnąwszy ramiona w przód, ułożymy się bezwładnie na wodzie, rozluźniając wszystkie mięśnie. Przećwiczmy to:

Rozluźnijcie mięśnie ramion, teraz lewej nogi, prawej, karku.

Przy poziomym ułożeniu ciała nogi normalnie toną, równoważymy je przez większe zanurzenie głowy. Konieczność pozbycia się zbędnego balastu fizjologicznego.

4. Ruchy rąk, nóg, głowy.

Przesadnej wiary w przydatność suchego pływania nie potwierdza ani praktyka, ani teoria. Ruchy wykonywane na lądzie różnią się znacznie od podobnych ruchów w wodzie. Inne mięśnie wchodzą w grę, w innym natężeniu pracują. Konieczne przy ruchach wykonywanych w powietrzu napinanie mięśni celem przeciwdziałania sile ciężkości stanowi szkodliwe przyzwyczajenie podczas wykonywania podobnych ruchów w wodzie. Nie znaczy to, abyśmy nie mieli przerobić z uczniami pływackich ruchów rąk, nóg, głowy. Uczniowie tylko w ten sposób zdobyć mogą ogólne wyobrażenie ruchu, na czym opiera się dopiero dalsze doskonalenie tego ruchu w wodzie. Uczniowie przecież nie widzą dokładnie, szczególnie przy nauczaniu masowym, jak demonstrujemy ruchy pływackie w wodzie. Na lądzie też mamy możność szybkiej kontroli ogólnej poprawności ruchu. Nie należy tylko automatyzować ruchów, bo to jest bezużyteczne, a niekiedy może być wręcz szkodliwe. Po tym należy uświadomić uczniom różnicę ruchów w wodzie i na powietrzu: przypomnijcie sobie powolne miękkie ruchy ryby. Trzeba je naśladować. Ruchy szybkie przecinają wodę, nie dając efektu w posuwaniu się. Ruchy sztywnymi mięśniami nie są przystosowane do środowiska wodnego, w dodatku szybko nas męczą.

Gimnastyka rozluźniająca ogólna, ze szczególnym uwzględnieniem kształtowania mięśni, ruchomości stawów i obszerności ruchów, używanych w pływaniu — będzie dla uczniów dużą pomocą w zdobyciu umiejętności ruchów pływackich w wodzie.

Podobnie znaczne ułatwienie uzyskamy przez wprowadzenie już na lekcji gimnastyki mianownictwa pływackiego.

5. Koordynowanie poprzednich czynności.

W zakresie koordynowania ruchów rąk, nóg i głowy możemy posunąć nasze przygotowania jeszcze o niewielki krok. Ale i na tym koniec, bo tutaj właśnie potrzebna jest duża wstrzemięźliwość. Prawdziwą bowiem

koordynację ruchów rąk, nóg, głowy i oddechu możemy osiągnąć tylko w środowisku wodnym, czego uzasadniać bliżej nie trzeba.

Próba zorganizowania nauki pływania w szkole według podanego sposobu przekona nas o jego praktycznej użyteczności i pozwoli nam nawet w trudnych warunkach osiągnąć wyniki, wymagane przez program, zwiększym sobie bowiem niejako czas, w którym można pływać. Jednocześnie rozbudzimy zainteresowanie uczniów do pływania, sprawiając to, że będą sami chcieli się uczyć, co stanowi cenną zdobycz pedagogiczną.

Wszystko to nie zwalnia nas od obowiązku dania uczniom wskazówek, jak mają się uczyć pływać w czasie wakacji, a nawet ewentualnego zorganizowania tej nauki. Wtedy dopiero możemy być z wyników naszej akcji w zupełności zadowoleni.

FELIKS BUCHNER — LILLE

PRZYKŁADOWA LEKCJA ĆWICZEŃ CIELESNYCH DLA CHŁOPCÓW KL. V (SALA GIMNASTYCZNA).

A. Ćwiczenia wstępne.

1. Ćw. porządkowe	a) Zbiórka w dwuszeregu	Komenda: „baczność!" — chłopcy przybierają postawę zasadniczą, twarzą zwróceni do wydającego komendę. Po skontrolowaniu wzrokiem przez nauczyciela, że wszyscy stoją prawidłowo (kontrola może trwać najwyżej 10 sek.) pada komenda — „spocznij!" po czym (2—4 sek.) — „w dwuszeregu — zbiórka!" Wydający komendę staje tak, ażeby najwyższy wzrostem mógł stanąć trzy kroki za nim a pozostali ćwiczący ustawiają się w dwuszeregu. Zwrócić uwagę, że na komendę „w dwuszeregu — zbiórka!" ustawiający się idą szybkim krokiem — nie biegiem. Biegiem ustawiają się na komendę „w dwuszeregu biegiem — zbiórka!" Ustawianie się winno trwać około 5 sek., po czym dajemy komendę „baczność!" i wtedy żadne poprawianie się ustawiających nie może mieć miejsca. Po parosekundowym wytrzymaniu postawy bacznej dajemy „spocznij!" Wtedy ćwiczący winni wyrównać do prawego i pokryć. Gdy dwuszereg jest porządnie ustawiony witamy się z klasą:
	b) Przywitanie	„Czołem!" Chłopcy chórem równo odpowiadają „czołem!"
	c) Odliczanie do dwóch	Komenda: „do odwóch — odlicz!" Na zapowiedź komendy „do dwóch" klasa, którą będziemy nazywać plutonem, przyjmuje postawę zasadniczą; na hasło „odlicz!" pierwszy szereg zwraca głowy w prawo, a prawoskrzydłowy pierwszego szeregu wypowiada „raz" i wykonywa „spocznij"; spocznij wykonywa równocześnie jedynka z drugiego szeregu. Przy odliczaniu zwrócić uwagę, ażeby liczby

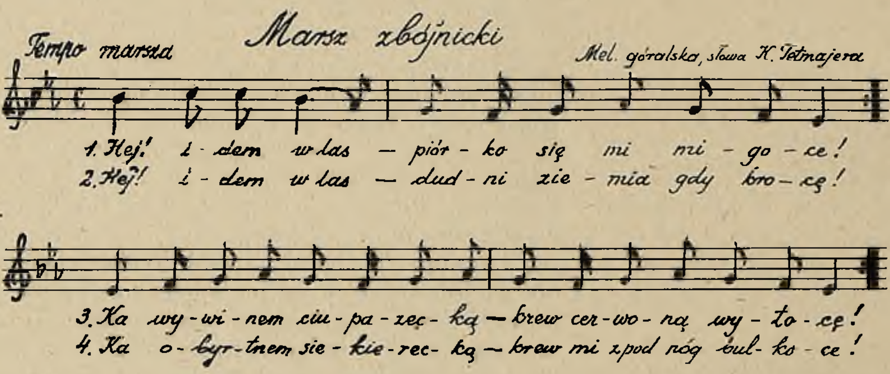
wypowiadane były po dokonaniu zwrotu głowy w lewo, donośnie ale nie krzykliwie i równo.

d) Formowanie kolumny czwórkowej — Komenda: „w czwórki w prawo — zwrot!" Jedynki (pierwszego i drugiego szeregu) wykonywują w prawo zwrot, dwójki — krocząc lewą nogą, zaskakują w skos na prawo w ten sposób, że dwójka pierwszego szeregu staje na lewym skrzydle nowopowstałej czwórki, a dwójka z drugiego szeregu wchodzi pomiędzy jedynki.



2. Ćw. marszu — a) Marsz gimnastyczny — Komenda: „pluton — marsz!" W marszu zwrócimy uwagę na poprawną, acz nie wymuszoną postawę i stawianie stopy od palców do pięty. Marsz winien być żywy, lekki i sprężysty.

b) Marsz ze śpiewem — Komenda: „pluton — śpiewa!"



Po odśpiewaniu jednej zwrotki dajemy komendę „w dwójki — w tył!" Dwójki skracają znacznie krok i wstępują, kryjąc na jedynki, po czym komendą „w środek sali — marsz!" wprowadzamy pluton na długą oś sali i zatrzymujemy komendą „pluton — stój!"

c) Kolumna ćwiczebna (szachowa) — Komenda: „wspięcie! — bocznym chodem krok na zewnątrz — marsz!" — rząd prawy w prawo, lewy — lewo, wykonywują jeden krok. Zwrócić uwagę, ażeby chłopcy przestawiali, a nie przesuwali stopy.

		Komenda: „jedynki krok w prawo, dwójki krok w lewo — marsz!" [1]). „Postawa!"
3. Ćw. kończyn górnych	W siadzie skrzyżnym skurcze i rzuty ramion w bok	Komenda: „skrzyżny — siad!", „ramiona — skurcz!", „w bok — rzuć!" Skurcze i rzuty ramion wykonać 4—6 razy. Zwrócić uwagę na poprawną postawę tułowia (łopatki ściągnięte, głowa osadzona pionowo) i skurcz ramion (łokcie jak najbliżej tułowia, nadgarstki tuż przy barkach, przedramiona, ramiona i tułów winny tworzyć jedną płaszczyznę). Rzuty wykonywać energicznie. Po wykonaniu serii skurczów i wyprostów — „ramiona — opuść!" po czym możemy powtórzyć ćwiczenie 4 razy. 
4. Ćw. szyi	Skręty głowy	Komenda: „skręt głowy w lewo—raz!, na wprost—dwa!, w prawo — trzy!, na wprost — cztery!" Po czym na samo liczenie wykonać 3—4 razy. Skręt głowy powinien dochodzić do 90° w stosunku do położenia zwykłego.
5. Ćw. tułowia (pł. czołowa)	W postawie zwartej — skłony tułowia w bok	Komenda: „postawa!", „stopy — zewrzyj!", „skłon tułowia w lewo — raz!, wyprost — dwa!, skłon — 1, wyprost — 2, skłon z pogłębieniem — 1, 2, 3.  wyprost — 4" skłon z pogłębieniem powtórzyć 2, 3 razy). To samo w przeciwną stronę. Zwrócić uwagę, ażeby skłon był wykonany dokładnie w płaszczyźnie czołowej. Ręce suwają się po udach. Po ukończeniu ćwiczenia komenda: „postawa!", na którą pluton przyjmuje prawidłowe ustawienie stóp.
6. Ćw. kończyn dolnych	Podskoki z ¼ obrotem	Komenda: „podskoki — ćwicz!" Na sygnał (gwizdkiem lub klaśnięciem) podskokiem ¼ obrotu (zwrot) do przysiadu podpartego. „Wspięcie, podskoki — ćwicz!" Wykonać w lewo i w prawo po 4 razy. „Postawa!"

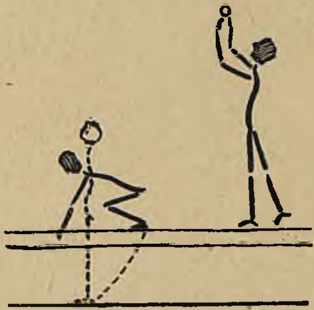
[1]) Bardzo popularne jest ustawianie kolumny ćwiczebnej szachowej w ten sposób, że jedynki idą w lewo, a dwójki w prawo. Jeśli jednak chcemy jednym krokiem z kolumny szachowej przejść do kolumny czwórkowej zgodnie z obowiązującą musztrą, praktyczniej jest ustawiać przeciwnie: jedynki — w prawo, dwójki — w lewo.

B. Ćwiczenia główne.

1. Ćw. równoważne

a) Przejście po równoważni z podrzucaniem piłki [2])

Równoważnia na wysokości połowy uda (60—70 cm). Przejście z podrzucaniem małej piłki[3]); chwyt oburącz. Po dojściu do końca równoważni ćwiczący odrzuca piłkę swemu poprzednikowi (lub nauczycielowi), który stoi parę kroków od równoważni z boku, i zeskakuje z dochwytem równoważni oburącz. Cichy zeskok! Zwrócić uwagę, ażeby piłkę podrzucano powyżej głowy, najlepiej jeden rzut na każdy krok; ćwiczenie wykonywać powoli.



Ćwiczenie zastępujące a)

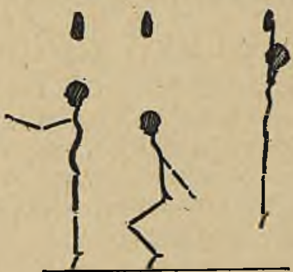
a_1) W staniu jednonóż dotykanie głową kolana nogi wzniesionej

Ćwiczenie to wykonujemy z chwytem oburącz za podudzie nogi wzniesionej. Po krótkim wyjaśnieniu ćwiczenia komenderujemy: „stojąc na prawej nodze — ćwicz!" Wykonać po 2 razy na każdą nogę.



2. Ćw. w zwisie

a) Krótkotrwały zwis wolny spodem tramu (tzw. bum)



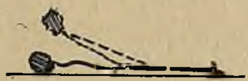
Przed przystąpieniem do tego ćwiczenia ustawiamy pluton czwórkami, szóstkami lub ósemkami, w zależności od tego jakiej długości i wytrzymałości tramem rozporządzamy. Jeśli rozporządzamy dwoma tramami to ćwiczący, schodzący z równoważni, po sformowniu czwórki, szóstki czy ósemki wykonują zwis.

Komenda: „wspięcie, ramiona w przód — raz!, półprzysiad — ramiona w tył — dwa!, z wymachem ramion w pion, skok do zwisu nachwytem — hop!" Wykonywać zwis 2—4 sek. , „zeskok do półprzysiadu — cztery!, wspięcie — pięć!, postawa!" Wykonać 2—3 razy. Po czym „zmiana!"

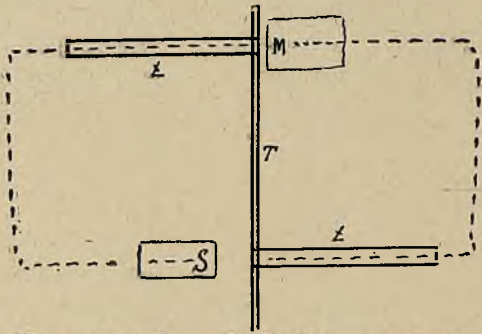
---

[2]) W razie braku równoważni zastosować ćwiczenie a1.

[3]) W braku piłek przepisowych mogą służyć stare piłki tenisowe, piłka z gałganków, a nawet piłka z papieru mocno osznurowana.

	a_1) ćw. zastępujące zwis w przypadku nie posiadania tramu	Zabawa — pościg węża za ogonem lub gra — przeciąganie szeregami (patrz M. Skierczyński i F. Krawczykowski. Zabawy i gry ruchowe. Wyd. III, str. 213).
		Kolumna ćwiczebna.
3. Ćw. tułowia	a) Skłony w tył w leżeniu przodem	Komendy: „przysiad podparty — raz!, leżenie przodem — dwa!" Ręce wzdłuż tułowia. „Skłon tułowia w tył — ćwicz! — opuść!" Przećwiczyć 3—4 razy, po czym to samo z pogłębianiem dwu i trzykrotnym skłonu.  Z leżenia przodem przechodzimy do leżenia tyłem tocząc się przez lewy (lub prawy) bok.
	b) Ruchy pływackie nóg (nożycowo) jak w kraulu	Komenda: „nożyce nogami — ćwicz!" Po 6—8 ruchach opuścić nogi na podłogę. Powtórzyć 3—4 razy. Zwrócić uwagę, ażeby nogi były proste w kolanach, ale nie sztywne, a stopy zgięte podeszwowo.  Z leżenia tyłem przechodzimy do siadu płaskiego— „płaski — siad!" Ręce opieramy dłońmi przy biodrach i szybkim ruchem — „postawa!"
	c) W rozkroku opad — skręty tuł. z wymachami ramion	Komenda: „podskokiem w rozkroku — stań!" „Opad tułowia — w przód! — skręty tułowia z wiotkimi zamachami ramion — ćwicz!" Ćwiczenie zacząć stosunkowo małą amplitudą ruchu, którą następnie zwiększamy aż do granic możliwości ćwiczących (stać mocno!), po czym obszerność ruchu zmniejszamy. Wykonać 9—12 razy. 
	d) Ćw. odwodzące nadmiar krwi z kończyn górnych	Jako ćwiczenie uzupełniające poprzednie ćwiczenie: w swobodnym staniu wznieść wiotkie ramiona w wyż i potrząsać dłońmi. Powtórzyć 2—3 razy.
4. Gra rzutna	Wyścig piłek w dwuszeregach	Opis patrz: M. Skiercz. i F. Krawcz. Zab. i gry ruch., str. 155—156.

5. Bieg — a) Bieg z przeszkodami — Ustawienie przeszkód: tram na wysokości 60 cm, o tram zaczepione naprzemianstronnie ławki; po przeciwnej stronie jednej z ławek — materac, po przeciwnej stronie drugiej ławki — dwie kondygnacje skrzyni w odległości 7—9 dm od tramu.



T — tram, Ł — ławka, M — materac; linia kreskowa oznacza drogę biegu.

Bieg po ławce skośnej, zeskok w głąb, bieg po drugiej ławce skośnej, przeskok na skrzynię i zeskok, po czym bieg kontynuuje się dalej. Powtórzyć 2—3 razy.

a_1) Ćwiczenie zastępujące a). Bieg sztafetowy — Gra: „przewróć — postaw” lub którakolwiek z jej odmian. Opis: M. Skier. i F. Kraw. — str. 134 i nast.

6. Skoki — a) skok wolny ponad poprzeczkę [4]) — Skok wolny ponad poprzeczkę (wysokość nieco niżej pasa) z rozbiegu na wprost trzema krokami. Odbicie jednonóż — doskok obunóż. Zwrócić uwagę na odbicie raz prawą a raz lewą nogą i wymach ramion w przód. Każdy winien wykonać przynajmniej po 2 skoki.

b) skok zawrotny — Z postawy bokiem skok zwrotny o nogach skurczonych ponad ławkę ustawioną skośnie. Zwrócić uwagę na: odbicie obunóż, układ rąk na krótkiej osi ławki, lądowanie w tej samej płaszczyźnie pionowej, w której ma miejsce podpór (chwyt). Wykonać w obie strony.



b_1) Ćw. zast. b) Skoki zajęcze — W skokach zajęczych zwrócić uwagę na stałe trzymanie nóg spojonych i sam moment skoku z nóg na ręce (nie wlec nóg!). Stopniowo utrudniamy skoki zajęcze rysując na podłodze kredą pas (po-

[4]) O ile szkoła nie posiada stojaków i poprzeczek, należy to urządzić w sposób zastępczy, bowiem wartość skoków wolnych ponad poprzeczkę (a nie sznurek) jest tak doniosła, a urządzenie prymitywne, iż opłaci się ponieść ten trud.

czątkowo 3 dm, potem szerszy), przez który ćwiczący muszą przeskoczyć.



c) Skok wolny strumieniem	Skok wolny strumieniem przez stałą przeszkodę (np. ławeczka, tram na 5 dm lub skrzynia (1—2 kondygnacje). W celu osiągnięcia płynniejszego strumienia, stałymi przeszkodami uniemożliwić skakanie jednego ćwiczącego obok drugiego, a sam bieg przeprowadzać w formie zawodów. Jeśli miejsce na sali i urządzenia nie pozwalają na równoczesne współzawodnictwo dwóch czy trzech drużyn, można zawody urządzić na czas.

C. Ćwiczenia końcowe.

1. Ćw. uspokajające	Marsz z rozluźnieniem mięśni	W kolumnie dwójkowej marsz z rozluźnieniem („dowolny — krok!"), na przemian z marszem zwykłym („równy — krok!") wykonać 2—3 razy, po czym zatrzymać pluton.
2. Ćw. porządkowe	Pożegnanie.	Komendy: „Spocznij!" Na „spocznij" wyrównać i pokryć. „Baczność!, czołem!, w miejscu — rozejść się!" Na komendę „w miejscu — rozejść się!" ćwiczący wykonują w tył zwrot i dopiero rozchodzą się.

TADEUSZ ZYGLER

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

POLSKA

NOWOCZESNA ENCYKLOPEDIA ZDROWIA pod redakcją **dra med. Adolfa Rząśnickiego.** Tom III. Wydawnictwo „Minerwa'. Warszawa 1938/39. Str. 400 + VIII tablic barwnych. 24 cm X 16 cm.

Tom I niniejszej encyklopedii omówiono na str. 39, a tom II na str. 109 bieżącego rocznika.

Tom III składa się z ośmiu rozdziałów.

Rozdz.1 pióra dr St. Wąsowicza omawia choroby narządu oddechowego i rozpada się na sześć podrozdziałów, omawiających szczegółowo schorzenia tego narządu. Dla pedagogów szczególnie ważny jest ostatni podrozdział — higiena narządu oddechowego — w którym autor podkreśla doniosłą rolę gimnastyki w profilaktyce omawianych chorób: „W tym okresie (szkolnym) należy też baczną uwagę zwrócić na postawę dziecka podczas pisania, by nie dopuścić do skrzywienia kręgosłupa, które znacznie upośledza ruchomość klatki piersiowej i sprzyja zaburzeniom krążeniowym w płucach".

W rozdz. 2 — dr J. Nusbaum opisuje choroby układu pokarmowego, rozpatrując choroby przełyku, żołądka i jelit, wątroby i trzustki. Omawiając zaparcie

stolca autor zaznacza, że „w celu zwalczania lenistwa kiszek zaleca się masaż brzucha i ćwiczenia mięśni brzusznych..."

Rozdz. 3 — doc. dra B. Szerszyńskiego zawiera schorzenia układu moczowego.

Rozdz. 4 — doc. dr J. Węgierko opisuje choroby przemiany materii. Rozważania fizjologiczne nad zasadami prawidłowej i wadliwej przemiany materii są niezmiernie cenne dla zrozumienia elementarnych zasad higienicznego odżywiania, a co zatem idzie zapobiegania chorobom przemiany materii jak otyłość, cukrzyca i dna. Przy omawianiu leczenia otyłości, wydaje nam się, że autor niedostatecznie uwzględnił rolę ćwiczeń cielesnych, które stosowane według wskazówek i pod kontrolą lekarską mogą stanowić poważny środek leczniczy, jak wskazują na to doświadczenia nasze i obce. Autor tylko zaznaczył, że „Z leczeniem zdrojowiskowym łączy się bezpośrednio racjonalne stosowanie ruchu na świeżym powietrzu, pracy fizycznej, gimnastyki, a także kąpieli zimnych, połączonych z pływaniem". Z dobrodziejstwa ćwiczeń cielesnych, przy kuracji ochudzającej, można przecież korzystać nie tylko w okresie leczenia zdrojowiskowego, ale i w okresie kuracji domowej.

Rozdz. 5 pióra dra Z. Zakrzewskiego opisuje schorzenia gruczołów dokrewnych. Szczególnie interesującym jest ten rozdział dla nauczycieli szkół specjalnych, którzy w swojej praktyce wyjątkowo często spotykają się z tymi schorzeniami.

Rozdz. 6 — dra E. Górki zawiera choroby krwi, tzn. różnego pochodzenia niedokrwistości, białaczki, ziarnicę limfatyczną, krwawiączkę i plamice.

Rozdz. 7 omawia awitaminozy, a więc choroby wywołane jakościowo niedostatecznym pożywieniem (prof. dr F. Venulet). Jest to grupa schorzeń, z którymi nauczyciel, szczególnie wiejskiej szkoły w biedniejszych rejonach, spotyka się codziennie. Dokładne poznanie tych schorzeń przez nauczycielstwo mogłoby mieć doniosłe skutki, bowiem w wielu przypadkach przyczyna tkwi nie w niedostatecznym odżywianiu, a w nieracjonalnym. Autor daje przykład: „Próchnica zębów powstaje na tle niedoboru witamin A i D, przede wszystkim zaś B_1, zawartej w chlebie razowym. Tym się tłumaczy, że znacznie większy odsetek ludności choruje na próchnicę na kresach zachodnich, niż na kresach wschodnich, pomimo wyższego stanu kultury".

Ostatni rozdział — dra St. Mackiewicza — omawia choroby nerwowe. Dla praktyki nauczycielskiej, a szczególnie nauczycieli szkół specjalnych, bardzo interesujący.

Po przeczytaniu tomu III musimy jeszcze raz stwierdzić, że Nowoczesna Encyklopedia Zdrowia jest dziełem wielce przydatnym w praktyce nauczycielskiej.

E. J. Kwaśniewski. RECEPTY FOTOGRAFICZNE. Nakł. Ks. Wł. Wilak. Poznań. Str. 48. 12 × 17 cm. Cena 1 zł 50 gr.

Broszura niniejsza podaje zasady, przepisy i wskazówki, jak należy zestawiać samodzielnie płyny, mające zastosowanie w fotografii. Zawiera ona 52 recepty wywoływaczy (także drobnoziarnistych — ważne dla posiadaczy aparatów małoobrazkowych), utrwalaczy, wzmacniaczy, osłabiaczy, kąpieli barwiących itp. Ostatni rozdział stanowi spis najczęściej używanych chemikalii wraz z ich charakterystyką.

Dr Henryk Rowid. PSYCHOLOGIA PEDAGOGICZNA. Kraków 1937/38. Geb. i Wolf. Wyd. III. Cz. I — str. 247, cz. II — str. 400. 16 cm × 24 cm.

Nie mamy bynajmniej zamiaru szczegółowego omawiania nowego wydania znanego podręcznika prof. dr H. Rowida. Uczynili to i uczynią jeszcze psycholodzy na łamach fachowych czasopism. Chcemy jedynie zwrócić uwagę nauczycieli ćwiczeń cielesnych, że ukazał się w nowym przerobionym i uzupełnionym wydaniu podręcznik psychologii pedagogicznej.

Wychowanie fizyczne dotychczas było i jest niedostatecznie opracowane z punktu widzenia psychologii. Ostatnie lata przynoszą już coraz więcej prac z tego zakresu. Wśród ogółu jednak nauczycieli ćwiczeń cielesnych znajomość psychologii jest dość mała. Podstawowe braki może uzupełnić omawiany podręcznik i stanowić zarazem punkt wyjścia do szczegółowego pogłębienia, gdyż uzupełniony jest obfitą bibliografią.

T. Z.

ORGANIZACJA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W NIEMCZECH

Według art.: Dr. W. Streib — Staat und köperliche Erziehung in Deutschland. Bulletin de F. I. G. L. Stockholm, grudzień 1938 r.

Przed objęciem władzy przez partię hitlerowską zaznaczały się w dziedzinie wychowania różne prądy, które usiłowały wyrugować z obiegu dawny tradycyjny system gimnastyki. Państwo nie interesowało się na ogół tymi prądami i nie poczuwało się do obowiązku nadania im kierunku. Toteż wychowanie fizyczne zostało pozostawione inicjatywie prywatnej, co wyraziło się w powstaniu mnóstwa zrzeszeń i stowarzyszeń, które rywalizowały ze sobą nie tylko ze względów fachowych ale i partyjnych lub kościelnych.

Przygotowywanie nauczycieli wychowania fizycznego też nie odznaczało się jednolitością ale znajdowało się częściowo w ręku państwa a częściowo w rękach prywatnych. Spotykało się duże różnice czasu studiów, metody i celu.

Partia hitlerowska zdając sobie sprawę z wychowawczych walorów ćwiczeń cielesnych zapragnęła nadać kierunek wychowaniu fizycznemu w Niemczech i w tym celu połączyła 45.000 związków sportowych i gimnastycznych w jeden związek państwowy, na czele którego stanął „wódz sportu niemieckiego", Tschammer Osten. Ten związek to prawdziwe ministerstwo wychowania fizycznego i w jego czternastu wydziałach opracowywane są metody pracy wszystkich gałęzi wychowania fizycznego.

Szczególny nacisk kładzie związek państwowy na budowanie nowych stadionów i urządzeń sportowych, wyrażając tu wolę kanclerza Hitlera, który w jednej ze swych mów oświadczył:

„Ambicją moją jest, byśmy stworzyli w Niemczech najlepsze zakłady dla wychowania naszego ludu. Chcę, żebyśmy mieli w Niemczech najpiękniejsze stadiony. Gimnastyka gra dużą rolę w partii i jest uprawiana zarówno przez organizacje młodzieżowe (Hitlerjugend), jak i przez członków partii właściwej. Każdy młodzieniec przed wstąpieniem w szeregi armii jest obowiązany przesłużyć pół roku w służbie pracy.

Gruntownej zmianie uległo wychowanie fizyczne w szkołach i uniwersytetach. Przy ministerstwie oświaty istnieje urząd wychowania fizycznego, którego szefem jest dyrektor departamentu, prof. dr Krümmel. Jemu podlega wychowanie fizyczne w szkołach wyższych, średnich, zawodowych i powszechnych.

Specjalne rozporządzenia regulują organizację ćwiczeń cielesnych w szkołach i dają linie wytyczne co do metod pracy.

We wszystkich szkołach niemieckich obowiązuje 5 godzin tygodniowo wychowania fizycznego. Zależnie od wieku uprawia się: a) gry i zabawy, b) biegi, skoki, rzuty, c) pływanie, d) ćwiczenia gimnastyczne na przyrządach i bez przyrządów, e) boks, a w miarę możliwości także łyżwiarstwo i narciarstwo Specjalny okólnik reguluje organizację ćwiczeń cielesnych w szkołach wyższych. Każdy student i każda studentka są obowiązani na pierwszych trzech semestrach przejść kurs przygotowawczy. Około 100 godzin przeznacza się na wyćwiczenie w gimnastyce, boksie, piłce nożnej (studenci), gimnastyce i tańcu (studentki), strzelaniu

z broni małokalibrowej i pływaniu ratowniczym. Prócz tego studenci biorą udział w sportach pod kierunkiem fachowych nauczycieli sportowych.

Najwyższym centrum kształcenia nauczycieli wychowania fizycznego jest Akademia Rzeszy w Berlinie, która powstała w r. 1936. Jej prezydentem jest Tschammer Osten, a kierownikiem prof. Krümmel.

Akademia jest centralną instytucją kształcącą, wychowawczą i badawczą i gwarantuje ona jednolite wykształcenie nauczycieli wychowania fizycznego w szkole i poza szkołą.

Akademia dzieli się na trzy grupy kształcenia i 6 instytutów. W grupie pierwszej otrzymują wykształcenie uzupełniające ci studenci, którzy posiadają już kwalifikacje z zakresu wychowania fizycznego. Trwa ono pół roku. Po ukończeniu kursu uzupełniającego absolwenci stoją do dyspozycji ministra oświaty. W grupie drugiej kształcą się w okresie jednego roku nauczyciele sportu, nie mający wykładać w szkole. W trzeciej wreszcie grupie przygotowują się honorowi kierownicy ćwiczeń cielesnych w partii. Kończą oni kurs dwutygodniowy. W pierwszej i drugiej grupie mogą studiować i cudzoziemcy.

Instytuty są następujące: 1) instytut sportowy, w którym do pomocy dyrektorowi stoi dziesięciu najlepszych fachowców, 2) polityczno-pedagogiczny, 3) biologiczny, 4) medyczny, 5) techniczny, 6) prawny i administracyjny.

Akademia ma dużą ilość zakładów praktycznych, jak 10 boisk, 7 hal gimnastycznych, halę boksu, pływalnię i wiele sal wykładowych.

Wszyscy studiujący mieszkają w „domu koleżeńskim", który jest centralnym punktem wychowawczym akademii.

Prócz wymienionej akademii każdy niemiecki uniwersytet czy politechnika posiada instytut ćwiczeń cielesnych. Tych instytutów istnieje ogółem 30. Służą one podobnym celom, co i akademia, kształcąc nauczycieli i nauczycielki, dokształcając w dwutygodniowych kursach nauczycieli już kwalifikowanych a także kierując wychowaniem fizycznym studentów 1—3 semestrów i nadzorując uprawianie sportów.

Te instytuty są właściwymi miejscami kształcenia nauczycieli wychowania fizycznego. Oprócz wychowania fizycznego studiujący musi studiować dwa przedmioty czysto naukowe. Organizacja studiów jest tak przeprowadzona, by dać możliwość w ramach ośmiosemestrowego okresu należytego przygotowania praktycznego i teoretycznego.

Nauka jest rozłożona w następujący sposób:

Po ukończeniu obowiązującego kursu przygotowawczego w czasie pierwszych dwóch semestrów studiujący zaczyna właściwe studia w październiku szybownictwem. W semestrze zimowym (grudzień do lutego) nauka praktyczna obejmuje gimnastykę, boks, piłkę nożną lub ręczną i pływanie. Z przedmiotów teoretycznych studiujący przechodzi historię ćwiczeń cielesnych, metodykę ćwiczeń, anatomię i fizjologię, higienę, pierwszą pomoc w nagłych wypadkach, które to przedmioty są wykładane na wykładach oraz pogłębiane w seminariach.

W marcu następują ćwiczenia w narciarstwie (w Alpach) oraz ćwiczenia z zakresu sportów terenowych w szkole kierowników instytutu ćwiczeń cielesnych w Berlinie. W semestrze letnim (kwiecień do czerwca) następuje praktyczne przygotowanie w dziedzinie lekkiej atletyki, gier ruchowych, wiosłowania i tenisa. Po dwutygodniowej wędrówce lądem lub wodą zbierają się studiujący wychowanie fizyczne ze wszystkich uniwersytetów w obozie egzaminacyjnym. Tutaj każdy przechodzi dokładny egzamin ze swego przygotowania naukowego i praktycznego. Dalszy bieg studiów na uniwersytecie służy obok polepszenia wiadomości praktycznych w pierwszym rzędzie kształceniu naukowemu i metodycznemu, który znajduje swe zakończenie w państwowym egzaminie naukowym.

Po dwuletnim przygotowaniu w szkole wyższej wykształcenie fachowe kończy się państwowym egzaminem pedagogicznym.

Największym i najlepiej wyposażonym z tych instytutów jest Wyższy Instytut Ćwiczeń Cielesnych w Berlinie. Dyrektorem jego jest prof. Krümmel, najwybitniejsza postać w dziedzinie wychowania fizycznego w Niemczech.

Lecz na brak wyposażenia nie może narzekać żaden instytut. Przy każdym z nich znajdują się hale gimnastyczne, boksu, pływalnia, garderoba i natryski, sala wykładowa i biblioteka, nie mówiąc o ujeżdżalni, sali fechtunkowej, przystani, domu sportowym dla uczestników studium, strzelnicy, hangaru dla samolotów i szybowców, placach gier, tenisowych itp.

O ujednolicenie kierunku nauczycieli dbają wspomniane kursy dopełniające a także urzędowe wydawnictwo, redagowane przez prof. Krümmla, p. t. „Ćwiczenia cielesne i wychowanie fizyczne". Tutaj też są publikowane wszelkie rozporządzenia tyczące się wychowania fizycznego.

Natomiast o ile chodzi o metodę czy też system — tego w Niemczech nie ma. Sfery kierownicze uważają przyjmowanie pewnej „metody" za obowiązkową za zbyteczne, uważając że w wypadku przyjęcia pewnego systemu czy metody zginąć może jeden z najważniejszych elementów wychowania fizycznego, a mianowicie żywy, wiecznie płynny bieg naturalnego rozwoju. Dlatego też zostawia się świadomie nauczycielowi wychowania fizycznego dużą swobodę.

W każdym razie duży wpływ odegrały tutaj poza gimnastyką Jahna i gimnastyka Linga i angielskie „gry i zabawy", a także hebertowska metoda naturalna oraz gimnastyka rytmiczna.

L. M-SKI

FRANCJA

BRAK IDEAŁU PRZYCZYNĄ KATASTROFY.

W numerze 571 francuskiego tygodnika „VU" Jean Wilmès w sprawozdaniu z FIS-u porusza powody porażki barw francuskich, pisząc poniższe uwagi:

„...Jeżeli Zakopane wykazało niezwykłe promieniowanie i wdzięk naszej ekipy kobiecej, to stało się ono Waterloo dla męskich asów narciarskich. Po dwóch triumfalnych sezonach, dzięki Allais'owi, zostali oni położeni na obie łopatki we wszystkich zawodach, w których brali udział. Sezon 38-39 może zostać zaznaczony czarnym kamykiem dla Jamesa Coutteta, Leforgue'a i innych Bessonów. Pomimo wielkiego hałasu, jaki robiono wokół naszej ekipy, pomimo prognostyków i świetnych warunków materialnych w jakich przejazd do Polski się odbywał, nasi biegacze, poza Agrelem, byli o wiele gorsi od tego, co się miało prawo od nich spodziewać. Próby tłumaczenia się nie są wartościowe... Dlaczego się stało, że warunki atmosferyczne i śniegowe nie wywarły wpływu na Niemców, wielkich zwycięzców, na Szwajcarów, na Norwegów, a tylko na naszych zawodników?

Co najwyżej można przyjąć, że kontuzja Allais'a miała dla naszej ekipy znaczenie moralne, ale tylko moralne, gdyż ogłaszano przecież urbi et orbi, że Allais nie wiele zdziała w tym roku.

Nie, to, czego brakuje ekipie francuskiej, to ducha, to wspaniałej woli zwycięstwa, woli oglądania triumfu barw narodowych.

Nieczego nie zaniedbano, by poruszyć tłumy, wprawić je w stan wibracji i nakłonić je do przynoszenie pieniędzy. Zbyt wielu ludzi zaczęło żyć z narciarstwa i to żyć tłusto.

Zaś rezultaty tego 1939 r. — Francja jest przedostatnia ze wszystkich ekip, biorących udział w slalomie a nie figuruje w żadnych innych konkurencjach.

Nie rzuca się tu kamieniem na biegaczy francuskich. Są oni pierwszymi ofiarami tego stanu rzeczy, z którego być może korzystali, ale który nic à la longue nie daje. Są młodzi i nie ponoszą odpowiedzialności. Lecz inni powinni wiedzieć lepiej od nich, że bohaterskie serce i wola zwycięstwa najczęściej więcej znaczą od wspaniale rozwiniętych mięśni lecz kiepsko popartym indyferentnym duchem.

Morałem tej historii jest to, że musimy jeszcze dużo pracować i że jedna jaskółka nie czyni wiosny a sam jeden Allais nie jest w możności obronić narciarstwa francuskiego, któremu przyniósł tyle chwały i jeszcze przyniesie".

L. M. Ż.

K R O N I K A

LINGIADA

Donosiliśmy o mającej się odbyć w Sztokholmie w lipcu b. r. Lingiadzie. Program tej uroczystości, która zorganizowana została dla uczczenia stuletniej rocznicy śmierci twórcy systemu szwedzkiego Piotra Henryka Linga, przedstawia się następująco:

20—23 lipca — festyn gimnastyczny o charakterze międzynarodowym w Sztokholmie;

24—28 lipca — światowy kongres wychowania fizycznego w Sztokholmie;

29 lipca — 4 sierpnia — międzynarodowy obóz gimnastyczny w Malma hed.

Lingiada 1939 roku urosła do rozmiarów olimpijskich. Już bowiem zapowiedziało udział w niej 25 narodów z ilością około 6.000 uczestników, a przecież w olimpiadzie sztokholmskiej 1912 roku ilość czynnych uczestników nie przekraczała 3.200, i nawet w ostatniej olimpiadzie berlińskiej 1936 roku brało udział tylko 4.800 czynnych sportowców. Nic więc dziwnego, że impreza ta budzi coraz szersze zainteresowanie w całym świecie cywilizowanym, w którym gimnastyka szwedzka od dawna zyskała prawa obywatelstwa.

Na kongres wychowania fizycznego zgłosili referaty najwybitniejsi teoretycy i znawcy tej dziedziny z całego świata.

W czasie trwania Lingiady komitet organizacyjny urządzi szereg ciekawych wycieczek do muzeów oraz umożliwi zwiedzenie niektórych malowniczych okolic Sztokholmu, a po ukończeniu Lingiady również i okolic Szwecji.

Dnia 6 sierpnia nastąpi w Södra Ljunga w Smaalandii otwarcie odrestaurowanego domku, w którym urodził się twórca systemu. Uczestnicy będą mogli zwiedzić również Muzeum Linga w Centralnym Instytucie Gimnastycznym w Sztokholmie, które zawiera 600 niezwykle wartościowych eksponatów.

Jak wielkie znaczenie ze stanowiska państwowego przypisuje się w Szwecji Lingiadzie świadczy najdobitniej fakt, że z polecenia króla bije się medale na intencję uroczystości, na wzór medalu olimpijskiego 1912 roku, oraz wydanie przez pocztę serii znaczków z podobizną Linga i datami jubileuszowymi.

Komisja W. F. i P. W. Okręgu Warszawskiego projektuje wycieczkę na Lingiadę. Kierownictwo spoczywa w rękach kol. J. Lechowskiego.

REDAKTOR: TADEUSZ ZYGLER

WYDAWCA W IMIENIU ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO: STANISŁAW KWIATKOWSKI

REDAKCJA RĘKOPISÓW NIE ZWRACA